MITSUBISHI

三菱オーブンレンジ（家庭用）
形名 RO-S5C

取扱説明書／メニュー集

この商品は、待機時消費電力ゼロです。
使っていないときは、自動的に電源が切れます。
ドアを開閉すると電源が入ります。

- ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
- 「保証書」は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
- 「取扱説明書」と「保証書」は大切に保存してください。

待機時消費電力ゼロ

調理後など使用していないとき、省エネのため自動的に電源が切れます。

電源を入れる………**ドアを開けると電源が入ります。表示部は「0」を表示します。**

- 電源プラグを差込んだだけでは、電源は入りません。(キーを押しても受付けません)

電源を切る………**電源は自動的に切れます。表示部の「0」は消えます。**

- 調理終了後、5分過ぎると電源が切れます。
- また、5分以上操作しないと電源が切れます。再度電源を入れるときは、ドアを開閉します。

加熱のしくみ

レンジ加熱

電波で食品を内と外から同時に加熱

電波が食品に当たると、食品の水分に吸収されて、水の分子にまさつ運動が起こります。
その結果、熱が発生して、食品は内側と外側から同時に加熱されます。

（あたため・のみもの・解凍・冷凍食品・レンジ（「レンジ発酵」を除く）キー）

電波の性質

吸　収

食品や水分に吸収

透　過

ガラス、陶器は通り抜け

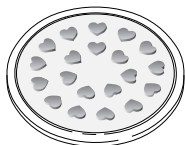
反　射

金属に当たると反射
（レンジ加熱では使えない。火花の原因。）

ヒーター加熱

オーブン

上下ヒーターで包むように外側から加熱します。
設定できる温度は発酵30℃・40℃、100～250℃です。

（ケーキ・オーブンキー）

ケーキ、パンなどのお菓子をふっくら焼き上げる。

グリル・トースト

高温の上下ヒーターで表面に焦げめをつけます。
300℃の高温で加熱し、温度の変更はできません。

（トースト・両面グリルキー）

こんがり焼き上げる。

コンビ加熱（レンジ＋ヒーター）

電波とヒーターで加熱（フライ再加熱・レンジ「レンジ発酵」キー）

＊手動の設定はできません。

もくじ

ページ

メニュー索引

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠危険	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつくもの
⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

禁止	分解禁止	接触禁止
アース線接続	指示にしたがう	電源プラグを抜く

⚠危険

分解・修理・改造はしない

分解禁止

感電・異常動作・発火・けがの原因
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

吸・排気口やすき間・穴などにピン・針金・金属物など、異物や指を入れない

禁止

感電・けがの原因
＊異物が入ったときは、電源プラグを抜いて、お買上げの販売店または「三菱電機　修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

⚠警告

アースを確実に取付ける

故障・漏電のときに感電の原因

アース線接続

アース端子つきコンセントがある

アース線の先端の皮をむいて、アース端子に確実に固定する。

アース端子つきコンセントがない

お買上げの販売店にアース工事（D種接地工事）をご相談ください。
アース工事は「電気工事士」の資格が必要です。

● ガス管、水道管、避雷針、電話線のアース線には接続しない。

感電・爆発・引火の原因

⚠警告

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない

やけど・感電・けがの原因

熱に弱い物を近づけない

- たたみ、じゅうたん、冷蔵庫、テーブルクロスなどの上に置かない。
- 燃えやすい物、カーテン、スプレー缶などを近づけない。

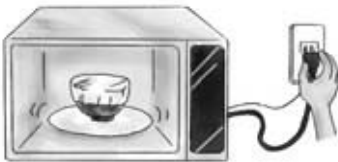
ヒーター加熱時の高温で火災・破裂の原因

電源コード・プラグを傷つけない

重い物をのせたり、折ったり、束ねたりすると、破損して感電・発火の原因

傷んだ電源コード・プラグや 差込みのゆるいコンセントは使わない

感電・ショート・発火の原因

調理中に電源プラグを抜差ししない

感電・火災の原因

お手入れのときは電源プラグを抜く

- お手入れは本体が冷めてから行う。
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・やけど・けがの原因

電源は交流100Vで定格15A以上の コンセントを単独で使う

他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと、異常発熱して発火・火災の原因

電源プラグの刃および 刃の取付面のほこりをとる

ほこりが付着していると、火災の原因

⚠注意

庫内の包装材は、使用前に取出す

包装材は取る

焦げ・変形・発火を防ぐため

吸気口・排気口をふさがない

火災の原因

＊吸気口・排気口は９ページを参照してください。

禁止

水平で丈夫な場所に置く

振動・騒音を防ぐため

水平な場所に置く

＊置台は壁に固定することをおすすめします。４輪キャスター付き置台は不安定なため、おすすめできません。

電源コードを排気口や温度の高い部分に近づけない

近づけ禁止

感電・火災の原因

火気の近くや水のかかるところに置かない

禁止

感電・漏電の原因

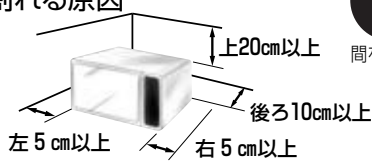
電源プラグを持って抜く

電源コードを持って引き抜くと感電・ショート・発火の原因

プラグを持つ

壁との間をあける

● 排気が壁に直接あたらないように据付ける。
過熱による発火の原因

● 窓ガラスの場合、排気口（９ページ参照）と20cm以上離す。
温度差で割れる原因 ［消防法 基準適合］

間をあける

天面、背面、左右側面のうち１面を開放し、上記寸法をあけて設置する。

＊上記寸法を離しても、調理物の油や蒸気で、壁が汚れたり、結露することがあります。

長期間使わないときは、電源プラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電・漏電・火災を防ぐため

お手入れは本体が冷めてから行う

本体を冷ます

やけどを防ぐため

本体の上に物を置かない

禁止

加熱しすぎて、変形・焦げ・発火の原因

本体が転倒、落下したときは、使用せず、点検を依頼する

点検を依頼

感電や電波もれを防ぐため

食品カス・油・煮汁をつけたまま放置したり、加熱しない

禁止

● 付着したときは、必ずふき取る。
（特に右側面の電波出口、ドア、庫内、ラッチ）

火花・発煙・発火・故障・サビの原因
➡「お手入れ」28ページ

⚠注意

回転アミの上に魚や肉を置いたり、バター、ジャムを塗ったパンを焼かない

禁止

油脂などが底面に落ち、発火の原因

ドアに物をはさんだまま使わない

禁止

電波もれによる障害の原因

ドアに無理な力を加えない

本体が倒れ、
けが・電波もれの原因

禁止

飲み物や食品などを加熱しすぎない

- 牛乳、生クリーム、粘りや油脂分の多い液体、コーヒー、お酒、水、ジュースなど
  突然沸とうして飛び散り(突沸)、やけどの原因
  ＊加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
  ＊加熱しすぎたときは、少し時間をおいてから取出します。
- 少量、干物、スナック菓子など
  発煙・発火の原因
  ＊加熱中はそばを離れないでください。

禁止

食品が燃え出したら、ドアを開けない

ドアを開けると空気が入り、火勢を増す原因

1. **とりけし**を押して、電源プラグを抜く。
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけて、鎮火を待つ。
   (鎮火しないときは、水か消火器で消す。)

＊そのまま使わずに、必ず販売店に点検を依頼してください。

ドアを開けない

調理以外の目的に使わない

故障・発煙・発火の原因

＊市販の「レンジ用容器・道具」を使用して本体が故障した場合の保証はできません。
➡「使える容器・使えない容器」13ページ

禁止

レンジ・コンビ加熱のとき

ビンのふたや栓ははずす

ふたをはずす

- 密封性の高いふたもはずす。

容器が破裂して、やけど・けが・破損の原因

卵は割りほぐす

割りほぐす

- ゆで卵(おでんの卵)や目玉焼きを作ったり、あたためはしない。

破裂して、やけど・けが・破損の原因

殻や膜のある物は、割れ目や切れ目を入れる

切れ目を入れる

例）ぎんなん・栗・イカ・ソーセージ
殻や膜が破裂して、やけど・けが・破損の原因

容器を取出すときは、熱くなっていることがあるので注意する ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する

熱に注意

やけどを防ぐため

鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま加熱しない

禁止

発火の原因

ヒーター・コンビ加熱のとき

加熱中や加熱後しばらくは、高温部(庫内・ドア・本体・天面・付属品など)に触れない

ただし、操作パネルやドアハンドルはのぞく

接触禁止

高温のため、やけどの原因

お願い

**冷えやすい場所や
蒸気・油のかかる場所に置かない**

本体が結露して、故障の原因

**テレビ・ラジオ・無線機器
（無線LANなど）・アンテナ線を
近づけない**

- 4ｍ以上離す。

画像の乱れ・雑音・通信エラーの原因

**ドアに衝撃を与えない
加熱中、ドアに水をかけない**

- ドアは急冷したり、ぶつけたり、
傷つけない。

直後やその後の調理中に、
ドアガラスが割れる原因

付属品を落としたり、急冷しない

けが・変形・ひび・欠け・割れる原因

**落雷のおそれがあるときは、
電源プラグをコンセントから抜く**

故障を防ぐため

使用するキーをまちがえない

加熱しすぎて、焦げ・発煙・発火の原因

- のみものをあたためで加熱しない。

突然沸とうして飛び散り（突沸）、
やけどの原因

レンジ・コンビ加熱のとき

**金属容器、金串、アルミホイルなど
を使わない**

- アルミで加工したもの（紙やテープなど）
や、金銀の模様のある容器も使わない。

火花・発煙・発火・故障・ドアの破損の原因

**缶詰、レトルト食品などは
他の容器に移す**

火花・発煙・発火・破裂を防ぐため

**カラのまま加熱しない
少量や乾燥した物を加熱しすぎない**

例）せんべい、のり、食塩の乾燥

- 小さく切った根菜の少量加熱はしない。

庫内やドアの内側が異常に熱くなり、
やけど・火花・発煙・発火・故障の原因
＊少量の食品は自動で加熱せず、手動で様
子を見ながら加熱してください。

**丸皿にのせる分量は、容器の重さを
含めて4kgまでにする
重い物は丸皿の中央にのせる**

故障を防ぐため

ヒーター・コンビ加熱のとき

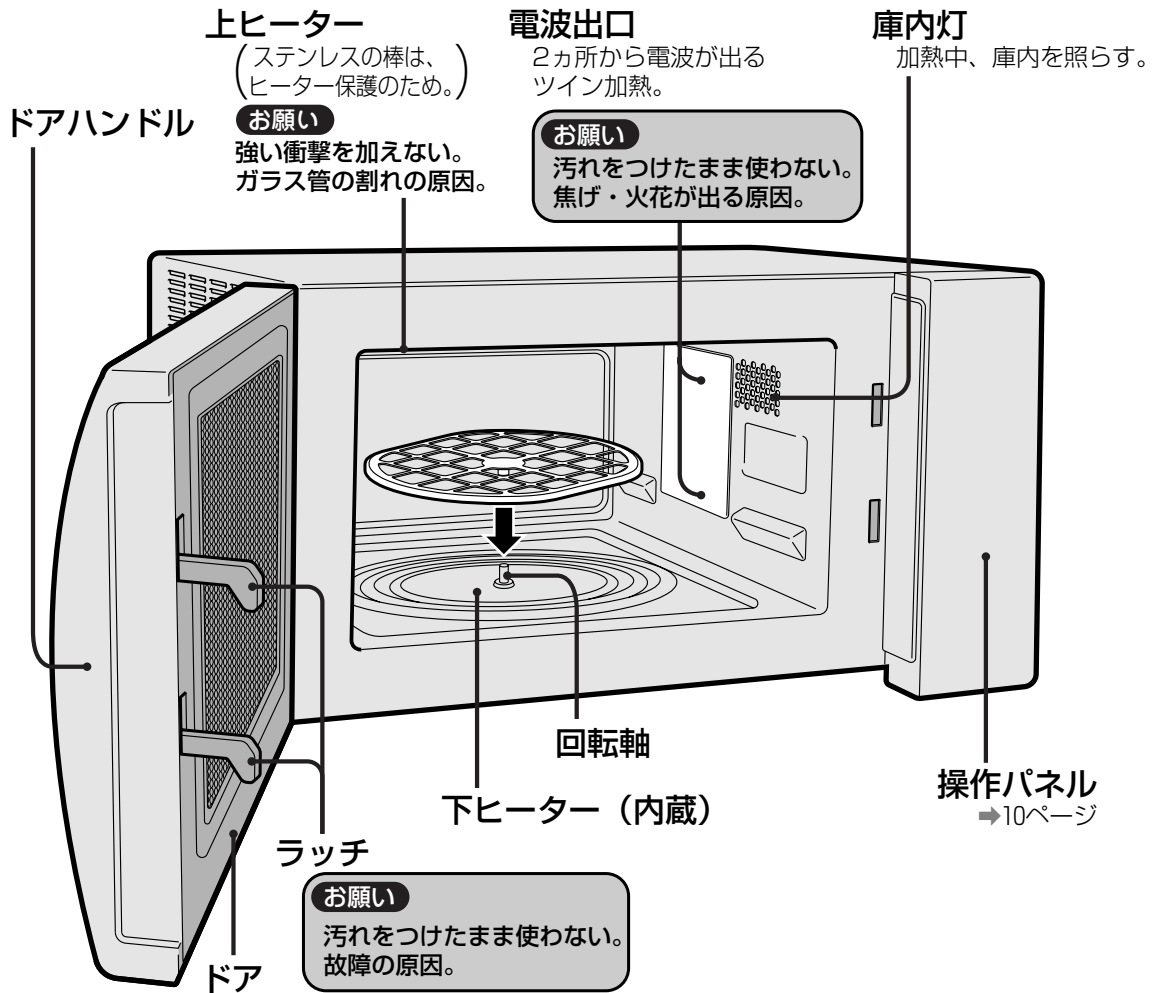
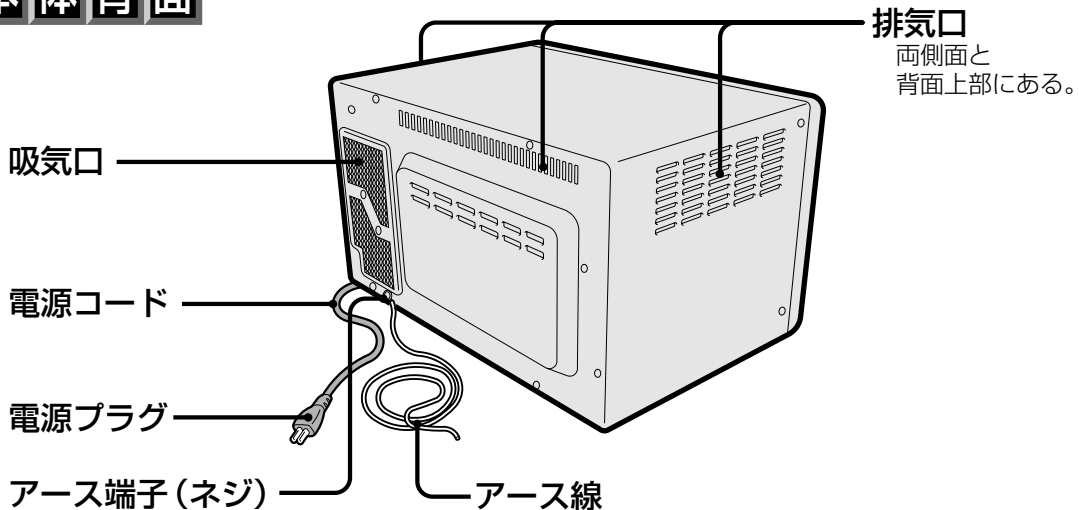
**調理後の付属品は、
本体や熱に弱い物の上に置かない**

変形・焦げの原因

**付属品の出し入れは、
ミトンや乾いた厚手の布などを使い、
両手でする**

やけどを防ぐため

各部のなまえ

本体前面

上ヒーター
（ステンレスの棒は、ヒーター保護のため。）

お願い
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

電波出口
2ヵ所から電波が出るツイン加熱。

お願い
汚れをつけたまま使わない。
焦げ・火花が出る原因。

庫内灯
加熱中、庫内を照らす。

ドアハンドル

回転軸

下ヒーター（内蔵）

操作パネル
➡10ページ

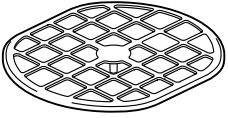
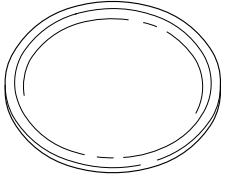
ラッチ

お願い
汚れをつけたまま使わない。
故障の原因。

ドア

本体背面

操作パネル

形名により、キーの色、形が一部異なりますが、使い方は同じです。

＊キーを押したとき、加熱が終了したときは、ブザーが鳴ります。
（音量をかえたり、消すことはできません。）

自動メニューは、**あたため**、**のみもの**、**トースト**、**冷凍食品**（２メニュー）、**解凍**（２メニュー）、**フライ再加熱**、**ケーキ**で合計９メニューです。

付属品

○必ず使う　×使わない

付属品	使い方	加熱方法	
		レンジ・オーブン・グリル・コンビ	トースト
回転アミ　1コ	● 庫内底部の回転軸に差込む。 ● お手入れのとき以外は、差込んでおく。 ● はずすときは、冷めてから真っすぐ上に引き抜く。	○	○
丸皿（セラミック製）　1コ	● 回転アミの上にのせる。 ● 汚れたまま使わない。焦げつき・変色の原因。 ● 強い衝撃を加えない。ひび・欠け・割れる原因。 ● 加熱中や加熱直後は、丸皿に直接触れない。やけどの原因。丸皿や食品を出し入れするときはミトンや乾いた厚手の布などを使う。 ● 食品は、ずらさずに持ち上げて取出す。丸皿がはずれる原因。	○	×
アース線　1本	● 本体背面に取付けてある。「アースの取付け方」➡ 4ページ		
取扱説明書／メニュー集（本書）１部　保証書　１部			

＊オーブン・グリル調理時の丸皿の出し入れ用「持ち手」が別売品としてあります。
（部品コード：M18 316 180U）
お買上げの販売店でお買求めください。
＊付属の丸皿を割ってしまったときは、お買上げの販売店でお買求めください。
付属の丸皿以外の皿は使わないでください。故障の原因。

準備（カラ焼きをする）

ヒーター加熱

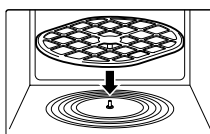
初めてのご使用前に必ずカラ焼きを！

●ヒーター加熱時の気になるにおいを抑えるため、最初に庫内の油を焼き切ります。

お願い

煙やにおいが出ますが故障ではありません。窓を開けるか、換気扇を回してください。

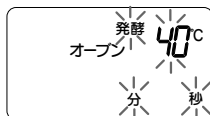
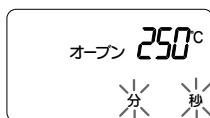
1 電源プラグを
コンセントに差込み、
ドアを開ける

2 回転アミを
回転軸に差込み、
ドアを閉める

お願い

丸皿、包装材、燃えやすい紙などは必ず取る。

3 オーブンを
１回押す

4 温度 ⌃ を押して
「250℃」に合わせる

発酵30℃・40℃、100～250℃（10℃単位）を表示。

5 時間 10分 を押して
「10分」に合わせる

6 スタートを押す

カラ焼きがスタート。

終了 終了音が鳴る

＊調理は本体が冷めてから行う。

⚠注意

加熱中や加熱後は、高温部（庫内・回転アミ・本体・天面）に触れない。
高温のため、やけどの原因。

お知らせ

カラ焼きをする前に調理しても、食品には影響ありません。

使える容器・使えない容器

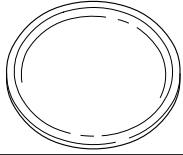
○使える　✕使えない

<table>
<tr><th>容器の種類</th><th>レンジ加熱</th><th>ヒーター加熱</th><th>コンビ加熱
（レンジ+ヒーター）</th></tr>
<tr><td>陶器、磁器</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷、金銀の模様、内側に色絵のある器は、傷めたり、火花が出るので使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性ガラス容器</td><td colspan="3">○使える
＊ただし、ひび、傷のある器を使ったり、急熱、急冷すると割れることがある。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない
ガラス容器</td><td colspan="3">✕使えない
●クリスタルガラス、カットガラス、強化ガラスなども使えない。</td></tr>
<tr><td>耐熱性
プラスチック容器</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上で、「電子レンジ使用可」の表示のある物が使える。
＊ただし、電波で変質する物、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td colspan="2">✕使えない
＊ただし、オーブン・グリル指定のものは使える。</td></tr>
<tr><td>その他
プラスチック容器</td><td colspan="3">✕使えない
●耐熱温度が140℃未満の物、電波で変質する物も使えない。
（例：スチロール、ポリエチレン、メラミン、ユリア、フェノール樹脂など）
＊ただし、スチロールトレーは 解凍 のみ使える。</td></tr>
<tr><td>漆器、
竹・木・炭・籐・紙製品</td><td colspan="3">✕使えない
●焦げたり、塗りがはがれたり、ひび割れすることがある。
＊ただし、紙、楊枝、竹串などは料理によっては使うことがある。</td></tr>
<tr><td>ラップ</td><td>○使える
●耐熱温度が140℃以上の物が使える。
＊ただし、砂糖・油分の多い料理など、高温になる食品には使えない。</td><td>✕使えない
＊ただし、手動 オーブン の「発酵」には使える。</td><td>✕使えない
＊ただし、手動 レンジ の「レンジ発酵」には使える。</td></tr>
<tr><td>金属容器、金串、金網、
アルミホイルなど</td><td>✕使えない
＊ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがある。
（解凍 など）</td><td>○使える
＊ただし、取っ手などがプラスチックの物は使えない。</td><td>✕使えない</td></tr>
</table>

＊耐熱温度は、容器に表示されている家庭用品品質表示法の表示をご覧ください。
材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

あ　た　た　め
（常温・冷蔵）

レンジ加熱

丸皿を使う。

- ごはん、おかずなどのあたため直しがセンサーのはたらきで自動でできます。
- 食品の分量は約100～500gです。
  冷蔵品はあたたまりにくいため、お好みにより**仕上がり** ⌃（強め）で加熱してください。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 食品を入れる

容器に入れて丸皿にのせる。

2 あたためを押す

加熱がスタート。

加熱表示を続ける。
（残り時間は表示しない。）

●仕上がりの調節をしたいとき　➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ⌃（強め）を選ぶ。
（**仕上がり** ⌄（弱め）は選べない。）

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
もう一度食品を庫内に入れて **あたため** を押す。

お願い

■ゆで卵や目玉焼きを作ったり、あたため直したりしない。
破裂して、やけど・けが・破損の原因。
■市販のおべんとうは、ラップやふた、アルミホイルや別容器の調味料は取除いてから加熱する。
■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。
■食品が少量（100g未満）のときは、手動 **レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

ラップやふたをするもの

- しっとり仕上げたいとき
- 分量が多いとき
- あたためると飛び散って庫内が汚れるもののとき（カレーなど）
- ラップは、食品部はゆったりと、容器のふちはぴったりおおう。（ラップの破裂防止のため）

野菜炒め
野菜の煮もの

カレー
シチュー

下記の食品は それぞれのキーであたためる

■冷凍品（冷凍ごはん・冷凍おにぎりなど）
➡**冷凍食品**「**1.ピラフ**」（20ページ）

■牛乳・お酒・コーヒーなど
➡**のみもの**（16ページ）
（**あたため**では沸騰したり、上手に加熱できない）

■肉まん・あんまん・パン
➡**手動レンジ**「**500W**」（27ページ「あたため」）
- 様子を見ながら加熱
- 肉まん、あんまんは、水をふってから加熱（あんが先に熱くなるので注意する）

ラップやふたをしないもの

- カラッと仕上げたいとき

ごはんもの
ごはん・ピラフ

しっとり仕上げたいときは水をふる。

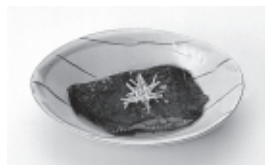
汁もの（１人分）
みそ汁・すまし汁・スープ

焼きもの
焼き魚・焼きとり・ハンバーグ

煮魚
煮汁を少しかける。

しゅうまい

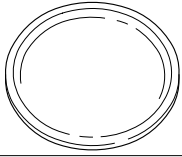
使う容器は

■食品の量にあった大きさの陶器、磁器、耐熱性の容器を使う。 ➡13ページ
■ふたをするときは、密封性の高い物は使わない。変形の原因。

上手なあたためのコツ

■高さが均一になるように盛りつける。
（食品が薄くて、平らな物のときや少量（100g未満）のときは**手動レンジ**「**500W**」で様子を見ながら加熱する）
■加熱の途中や終了後に、かき混ぜや裏返しをする。

の　み　も　の

レンジ加熱

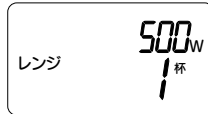
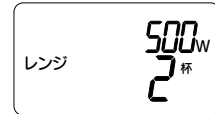
丸皿を使う。

- 牛乳のあたためや酒かんが杯数を設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は１～２杯です。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 食品を入れる

牛乳はマグカップに、酒はとっくりか耐熱性のコップに入れて、丸皿にのせる。

2 のみものを杯数分押す

（酒かんは仕上がり ∨（弱め）を使う。）

１杯は１回押す

２杯は２回押す

加熱がスタート。

表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき　➡10ページ

スタート後、20秒以内に仕上がり ∨（弱め）∧（強め）を選ぶ。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

（容器や取っ手も熱くなっていることがあるので気をつける）

●もっと熱くしたいとき

手動 レンジ「500W」で様子を見ながら加熱する。

沸とう検知機能

沸とうしたときには、センサーが感知して自動的に加熱は終了する。

上手な加熱のコツ

■１杯分の分量のめやす

- 牛乳＝約200mL　● 酒かん＝約180mL（１mL＝１cc）
- 容器の７～８分目をめやすに入れる。分量が少ないと沸とうすることがある。

■分量に合わせて仕上がり調節を使う

- 分量が少ないとき➡仕上がり ∨（弱め）で調節する。
- 分量が多いとき　➡仕上がり ∧（強め）で調節する。

■加熱後は

かき混ぜる。

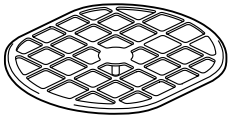
■首のほそいとっくりは

上1／3をアルミホイルでおおって、しっかりと押さえる。

■丸皿への並べ方

トースト

ヒーター加熱

回転アミを使う。

- 1～2枚のトーストが、枚数を設定するだけで自動でできます。(グリル加熱です。)
- 時間は約6～7分です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 丸皿をはずし、食パンを回転アミにのせる

1枚は片側に寄せる
(中央は焼けない)

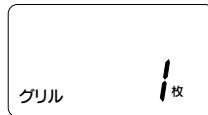
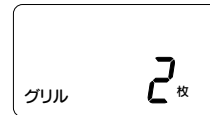
お願い
丸皿ははずす。

2 トーストを枚数分押す

1枚は **1回押す**

グリル 1 枚

2枚は **2回押す**

グリル 2 枚

加熱がスタート。
表示部は「グリル」が点滅し、20秒後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
  スタート後、20秒以内に**仕上がり** ∨(弱め)∧(強め)を選ぶ。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

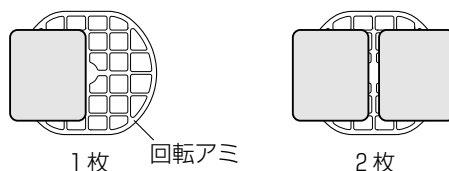
食品を取出す。

- もっと焼きたいとき
  手動 両面グリルで様子を見ながら加熱する。

お願い
庫内に落ちたパンくずは早めにふき取る。

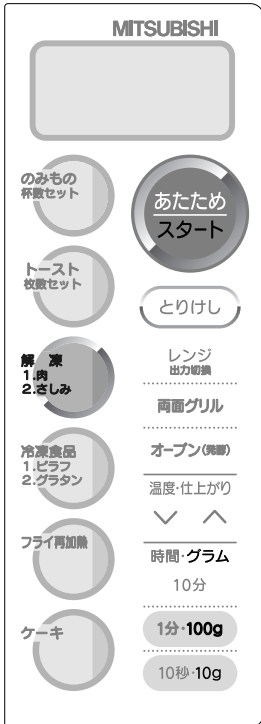
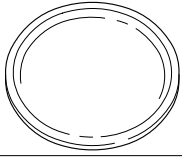
お知らせ
■表と裏の焼き色は異なります。
■予熱は必要ありません。

上手なトーストのコツ
■焼き色はパンの種類、厚さなどによって異なる
- お好みに合わないときは**仕上がり** ∨(弱め) ∧(強め)で調節する。
- 冷凍パンは**仕上がり** ∧(強め)を使う。

■回転アミへの並べ方

(庫内側面にパンが当たらないようにする)

解　　凍

レンジ加熱

丸皿を使う。

- 肉、さしみなどの**半解凍**がグラムを設定するだけで自動でできます。
- 食品の分量は約100～800gです。
- 肉は出力140W相当、さしみは出力120W相当のレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

1 食品を入れる

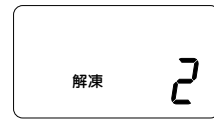
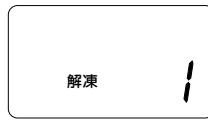
ラップをはずし、スチロールトレーごと丸皿にのせる。

お願い

ラップ、飾りははずす。

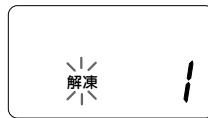
2 解凍を押す

肉は **1 回押す**

さしみ（魚介）は **2 回押す**

3 グラム 1分・100g 10秒・10g を押して食品の重さをセットする

4 スタートを押す

加熱がスタート。

20秒後、残り時間を表示。

- 仕上がりの調節をしたいとき ➡10ページ
  スタート後、20秒以内に**仕上がり** ﹀（弱め）︿（強め）を選ぶ。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

- もっと解凍したいとき
  手動レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

お願い

庫内や丸皿が熱いときは、ドアを開けて冷やす。（約15分）

お知らせ

■加熱中はブーンという音が出たり、止まったりします。
これはレンジの動作音です。

■食品の形状・初期温度などによっては部分的に煮えることがあります。

「肉類」（解凍を 1 回押す）

薄切り肉
冷凍時に、できるだけ重ねないで平らにする。

とり肉
骨付きのもも肉は、細い部分にアルミホイルを巻く。

ひき肉
冷凍時に、薄く平らな形に小分けする。

かたまり肉
側面にアルミホイルを巻く。
仕上がり ︿（強め）を使う。

「魚介類」（解凍を 2 回押す）

まぐろ・切り身魚
厚さが均一でない場合は、薄い部分にアルミホイルを巻く。

えび
冷凍時に、重ねないで平らにする。

一匹魚
頭、尾などの細い部分にアルミホイルを巻く。

アルミホイルを巻くときは、
丸皿からはみ出さないように巻く。
庫内の壁に触れて、火花の原因。

ラップ包装のまま解凍するとき

付属の丸皿に直接のせて、仕上がり ﹀（弱め）を使う。

食器にのせて解凍するとき

ラップをはずし、仕上がり ﹀（弱め）を使う。

上手な解凍のコツ

■冷凍室から出してすぐに解凍
溶けかけている物、100g未満の物は、解凍しすぎを防ぐため**手動** レンジ「200W」で様子を見ながら解凍する。

■ホームフリージングは
- 新鮮な物を選ぶ。
- 飾りや敷き物は取除く。
- 1 回分（約200g）ずつに分けて、約 3 cm以内に厚さをそろえる。
- 空気を抜き、ラップなどで密封する。

■厚みのある物、かたまり肉などは側面にアルミホイルを巻く
側面だけ早く解凍されるのを防ぐことができる。
また、仕上がり ︿（強め）を使う。

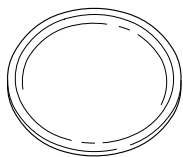
■細い部分、薄い部分にはアルミホイルを巻く
解凍のしすぎを防ぐことができる。
また、薄い物は仕上がり ﹀（弱め）を使う。

■仕上がりは半解凍
冷凍しておいた魚や肉の中心が、まだ少し凍っている半解凍の仕上がりになる。

冷 凍 食 品

レンジ加熱

丸皿を使う。

お願い

■丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。

■おべんとう用など1コ100g以下のものは、手動 **レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱する。

上手な加熱のコツ

■パッケージに並べ方が記載されているときは、その並べ方にする。

■ピラフなどのご飯類、パスタなどのめん類は、加熱後かき混ぜる。

- 市販のレンジ用冷凍食品のピラフ・パスタ・グラタン類と、冷凍品（冷凍ごはんなど）のあたためができます。
- 食品の分量は約100～500gです。
- 出力500Wのレンジ加熱です。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。
  ➡27ページ「あたため」

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

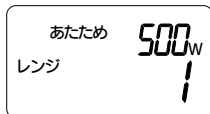
	ラップ(内袋)	分　量	時間のめやす
ピラフ	有	約250g	約5分
パスタ	有	約200g	約5分
グラタン	—	1皿約240g	約8分

※パッケージに記載の時間とは異なる場合があります。

お願い

オーブン用の冷凍グラタンには使わない。（火花の原因）
手動**両面グリル**で加熱する。➡32ページ

2 冷凍食品を押す

ピラフは **1 回押す**
（パスタ・冷凍品）

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、加熱表示する。
（残り時間は表示しない。）

●仕上がりの調節をしたいとき
➡10ページ
スタート後、20秒以内に
仕上がり ︿（強め）を選ぶ。
（**仕上がり** ﹀（弱め）は選べない。）

グラタンは **2 回押す**

加熱がスタート。
表示部は「レンジ」が点滅し、20秒後、加熱表示する。
約4～8分後、残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき
➡10ページ
スタート後、20秒以内に
仕上がり ﹀（弱め）︿（強め）を選ぶ。

加熱終了

加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

●もっと熱くしたいとき
手動 **レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱する。

お知らせ

■上手にできないときは、パッケージに記載の時間を参考に、手動 **レンジ**「500W」で様子を見ながら加熱してください。

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

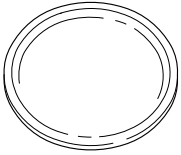
使う容器は

■食品の量にあった大きさの、陶磁器、耐熱性の容器を使う。➡13ページ

■ふたをするときは、密封性の高いふたは使わない。変形の原因

フライ再加熱／ケーキ

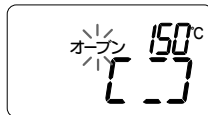
コンビ加熱　／　ヒーター加熱

丸皿を使う。

例：ケーキを焼くとき

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

2 ケーキを押す

加熱がスタート。

加熱表示し、20秒後、
残り時間を表示。

●仕上がりの調節をしたいとき　➡10ページ
スタート後、20秒以内に**仕上がり** ∨(弱め)∧(強め)を選ぶ。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

■設定温度の変更はできません。
■予熱は必要ありません。

フライ再加熱

ラップ・包装ははずす

- コンビ加熱です。レンジとヒーターで加熱するので、アルミホイル、金属製の容器は使えません。(火花の原因)
- 調理済みのフライなどをサクッと仕上げます。
- 食品の分量は約100～300gです。
- 食品は丸皿に直接のせます。
- 手動で加熱する場合の時間のめやす。➡27ページ

上手な加熱のコツ

■厚みのある物は**仕上がり** ∧(強め)を使う。
■薄い物やクリームコロッケのような中身のやわらかい物は
仕上がり ∨(弱め)を使う。

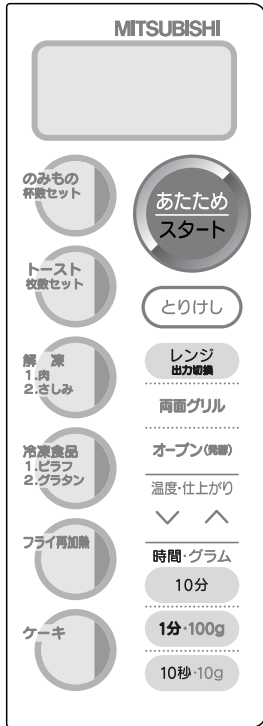
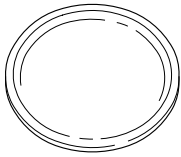
ケーキ

- オーブン加熱です。
スポンジケーキ　➡36ページ

レンジ出力切換(500W/200W/レンジ発酵)

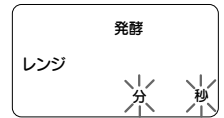
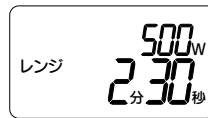
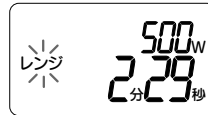
- レンジ出力は「500W」、「200W」、「レンジ発酵」が選べます。「レンジ発酵」はコンビ加熱です。
- 設定できる時間は、「500W」、「レンジ発酵」が10秒〜20分、「200W」が10秒〜90分です。

レンジ加熱

丸皿を使う。

1 食品を入れる

食品を丸皿にのせる。

2 レンジを押す

「500W」は **1 回押す**　「200W」は **2 回押す**　「レンジ発酵」は **3 回押す**

3 時間 10分 1分·100g 10秒·10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了　加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

■加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

■レンジ出力調節のため、ブーンという音が出たり、止まったりすることがあります。

お願い

丸皿が熱いときは、耐熱性のない容器やラップ包装した食品などをのせない。とけたり、変形の原因。

上手な加熱のコツ

■加熱時間は、食品の量が 2 倍になると 2 倍弱になる。
■加熱時間を短めにし、途中でできばえを見て調節したり、かき混ぜや裏返しをする。
■煮こみのとき
- ふきこぼれを防ぐため、必ず深めの耐熱容器を使う。
- ふたがないときは、ラップをかける。
- 落としぶたは、耐熱容器よりもひとまわり小さめの皿やオーブンシートでもよい。

野菜の下ごしらえ
レンジ「500W」を使って…

お知らせ

加熱中など、ドアの内側がくもることがあります。
ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。

葉・花・果菜

100g＝約２分　200g＝約３分
300g＝約４分

なす

加熱後、水にさらしてアクを抜く。

ほうれん草・キャベツ・白菜など

茎と葉を交互に重ねてラップに包む。アクの強い物は、加熱後、水にさらしてアクを抜く。

グリーンアスパラガス

根元の固い部分の皮をむく。穂先と根元を交互に重ねてラップに包む。加熱後、水にさらして色止めをする。

根菜・火の通りにくい物

100g＝約３分　200g＝約４分
300g＝約６分　400g＝約８分

じゃがいも・さつまいも

加熱後、**約５分**庫内でむらす。

かぼちゃ

大きさをそろえて平らにし、ラップに包む。

とうもろこし

皮をむいてラップに包む。
はじける音がするときがある。

細かく切ったもの・少量のとき

玉ねぎのみじん切り

中１コ（200g）＝約４分
ふたをしないで加熱する。

にんじんのスライス

中１本（100g）＝約８～10分
ひたひたの水を入れ、ふたをして加熱する。

お知らせ

薄く切った物、小さく切った物（にんじん、ミックスベジタブルなど）の少量加熱は、火花が出ることがあります。
この場合は耐熱容器に入れ、ひたひたの水を加えたり、様子を見ながら加熱してください。

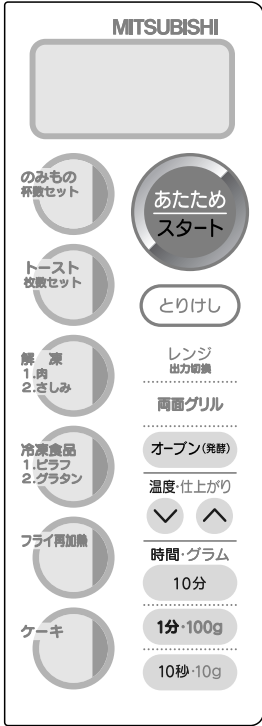
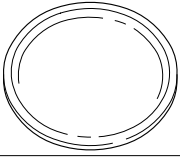
上手な加熱のコツ

■洗ったあとの水気を残したままラップに包んで加熱する。
■厚さや大きさをそろえて加熱する。
■ブロッコリーやカリフラワーは、小房に分けて太い部分に切り込みを入れる。
■加熱途中で、裏返しやかき混ぜをすると、加熱ムラが少なくなる。
■ほうれん草やなすなどアクの強い野菜は、加熱前や加熱後に水にさらしてアクを抜く。

オーブン（発酵）

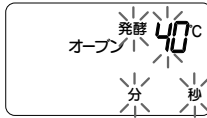
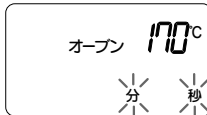
ヒーター加熱

丸皿を使う。

- オーブン料理やパン生地の発酵に使います。
- 設定できる温度は発酵30℃・40℃、100〜250℃、時間は10秒〜60分です。

予熱なし

1 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

2 オーブン を押す

3 温度 ⌄ ⌃ を押して温度を合わせる

発酵30℃・40℃、100〜250℃（10℃単位）を表示。

4 時間 10分 1分・100g 10秒・10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

5 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

- 加熱の途中で温度を変更したいとき（発酵は変更できない）
  温度 ⌄ ⌃ を押して、温度を合わせる。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

お知らせ

- ■温度と時間どちらからでも合わせることができます。
- ■発酵は夏場や冬場など室温の高低や、庫内に入れる食品や容器によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。
  食品の様子を見ながら発酵の温度・時間を調節してください。

オーブン

ヒーター加熱

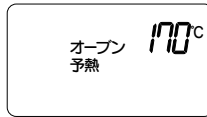
- 予熱が必要なメニューのときに使います。
- 設定できる温度は100～250℃、時間は10秒～60分です。
- 予熱は自動的に行います。予熱時間は約６～12分です。

予熱のときは、
丸皿、食品は入れない。

予熱あり

1 オーブンを２回押す

お願い
丸皿ははずす。

2 温度∨∧を押して温度を合わせる

100～250℃（10℃単位）を表示。

3 スタートを押す

予熱がスタート。

加熱表示する。

予熱終了 予熱終了音が鳴る

30秒ごとにブザーが鳴り、20分間は保温している。

お知らせ
保温が終了すると続けて操作できない。
手順1からやり直す。

4 食品を入れる

丸皿に食品をのせる。

⚠注意
予熱後は、庫内が熱くなっているので、やけどに注意する

5 予熱なし（24ページ）の手順4～5で加熱する

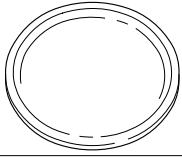
上手な加熱のコツ

■ガスオーブンや市販の料理ブックでの作り方の温度や時間に合わせた場合、仕上がりがよくないことがある。次回からはお好みの仕上がりになるように温度や時間をかえる。

■庫内温度が下がると、仕上がりが悪くなる。
- 予熱途中はドアを開けない。
- 予熱後は、できるだけ早く食品を入れ、スタートする。

両面グリル

ヒーター加熱

丸皿を使う。

- 表面を焦がす料理に使います。
- 300℃の高温で加熱します。
  (温度の変更、予熱はできません。)
- 設定できる時間は10秒〜30分です。

1 食品を入れる

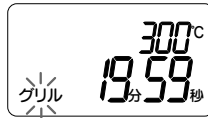
丸皿に食品をのせる。

2 両面グリルを押す

3 時間 10分 1分·100g 10秒·10g を押して時間を合わせる

20分以上は分のみを表示。

4 スタートを押す

加熱がスタート。

残り時間を表示。

加熱終了 加熱終了音が鳴る

食品を取出す。

手動で加熱する場合の時間のめやす

加熱時間は、電源電圧・室温・庫内温度・分量・初期温度などで変化します。
食品の様子を見ながら加熱してください。

あたため（レンジ「500W」で加熱する）

メニュー		ラップ	分 量	加熱時間のめやす
ごはん		—	1人分（150g）	約1～1分30秒
ピラフ		—	1皿（250g）	約2分30秒～3分
しゅうまい		—	15コ（225g）	約1分30秒～2分
焼き魚		—	1切（70g）	約50秒～1分
みそ汁		—	1杯（150mL）	約2～2分30秒
スープ		—	1杯（200mL）	約2分30秒～3分
焼きそば		有	1皿（300g）	約2～3分
野菜炒め		有	1皿（250g）	約2～3分
野菜の煮もの		有	1皿（300g）	約2～3分
カレー		有	1皿（200g）	約1分30秒～2分
肉まん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
あんまん		有	1コ（80g）	約50秒～1分
ロールパン		—	1コ（30g）	約10秒
冷凍	ごはん	有	1人分（150g）	約2分30秒～3分
	カレー	有	1皿（200g）	約5～6分
	グラタン	—	1皿（240g）	約7分
	焼きおにぎり	—	2コ（100g）	約2分
	ピラフ	有	1皿（250g）	約4～5分
	スパゲティ	有	1人分（200g）	約4～5分
	しゅうまい	有	15コ（225g）	約4～5分
	肉まん	有	1コ（80g）	約1～1分20秒
	あんまん	有	1コ（80g）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

のみもの（レンジ「500W」で加熱する）

メニュー	ラップ	分 量	加熱時間のめやす
牛乳	—	1杯（200mL）	約1分30秒～2分
コーヒー	—	1杯（150mL）	約1分30秒
お酒	—	1杯（180mL）	約1～1分20秒

1mL＝1cc

トースト（両面グリルで加熱する）

	分 量	加熱時間のめやす
常温	1～2枚	約6～6分30秒

＊丸皿ははずす。

解凍（レンジ「200W」で解凍する）

	分 量	ラップ	加熱時間のめやす
1.肉	100g	—	約1～2分
	200g	—	約3～4分
	300g	—	約4～5分
2.さしみ	100g	—	約1～2分
	200g	—	約2～3分
	300g	—	約3～4分

フライ再加熱（両面グリルで加熱する）

	分 量	ラップ	加熱時間のめやす
常温・冷蔵	100～300g	—	約10～12分

お 手 入 れ

お手入れのときには安全のため、次のことを必ずお守りください。

⚠警告

電源プラグを抜く
- ぬれた手で抜差ししない。

感電・けがの原因

⚠注意

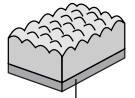
本体が冷めてから行う

やけどを防ぐため

お願い

■こまめにお手入れ
汚れたままでは汚れが落ちにくくなったり、火花・煙・さび・腐食・ドアのひび・割れの原因。

■本体の周囲も清潔に

■布やスポンジと、うすめた台所用中性洗剤を使い、次の物は使わない
傷・さび・ドアのひび・割れの原因。
- みがき粉・クレンザー（丸皿のみ使える。）
- 金属タワシ、スポンジのナイロン面など
- アルカリ性や酸性の洗剤
- 揮発性の溶剤や薬品
  オーブンクリーナー･灯油･ガソリン･ベンジン･シンナーなど

ナイロン面

本体・庫内

かたく絞った柔らかい布でふく
汚れがひどいときは、**うすめた台所用中性洗剤**を使う。必ず、洗剤をよくふき取る。
＊汚れをふき取った跡が残りますが、ご使用上さしつかえありません。

庫内
脱臭ブラックコーティングがしてあり、ヒーターの高温で自動的ににおいをやわらげる。
- コーティングを長持ちさせるために、固い物でこすらない。柔らかい布でふく。
- においが気になるときは、カラ焼きをする。➡12ページ

上ヒーター
金属タワシなどで強くこすらない。
強い衝撃を加えない。
ガラス管の割れの原因。

外観
■ドア・操作パネル
油汚れを残さない。
ひび・割れの原因。
うすめた台所用中性洗剤を使う。

■吸気口 ➡ 9 ページ
性能を維持するため、ほこりがつかないように、乾いた布で定期的にふく。

ラッチ
汚れをつけたまま使わない。
故障の原因。

電波出口（カバー）
汚れをつけたまま使わない。焦げ・火花の原因。

金属タワシ、ぬれた布などで強くこすらない。
傷・破れの原因。
＊汚れがひどく落ちないときは、販売店にご相談のうえ、電波出口のカバーを交換してください（有料）。

底面
回転アミをはずしてふく。
回転アミをはずすときは、真っすぐ上に引き抜く。

付属品

スポンジなどでこまめに洗い、水気をふく
- 汚れはすぐにふき取る。
- 丸皿の落ちにくい汚れは、クレンザーでこすり落とす。
  汚れたままで加熱すると落ちにくくなり、焦げつき・変色の原因。

お願い

■金属タワシなどでこすらない 傷・割れ・火花の原因。

- 印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
- ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
- 計量は1カップ＝200mL（米は1カップ＝180mL）、大さじ1＝15mL、小さじ1＝5mLです。（1mL＝1cc）
- 卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
- 料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

知っていると便利なレンジ活用法！

◆コーヒー

材料（1人分）

インスタントコーヒー………小さじ1
水…………………………………150mL

1mL＝1cc

作り方

カップにインスタントコーヒー、水を入れてレンジ「500W」で**約1分30秒〜2分**加熱する。

◆かちかちのアイスクリームを食べやすく

ラップなしで丸皿にのせてレンジ「200W」で様子を見ながら加熱する。

◆あべかわもち

材料（2コ分）

もち…………………2コ（1コ50g）
きな粉…………………………20g
砂糖……………………………20g
塩………………………………少々

作り方

1. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
2. もちを水にさらし、1にまぶして耐熱皿にのせる。
3. 丸皿にのせてレンジ「500W」で**約1〜1分30秒**加熱する。
   もちがふくらんできたら、でき上がり。

● 手軽で簡単、スピーディに！野菜たっぷり、おいしくクッキング。野菜はレンジで加熱すると、甘みやうまみが加わり、ビタミンの損失もおさえられるなど、多くの利点があります。

さやいんげんのえび風味あえ

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（２人分）

さやいんげん ……………………………80g

A
- 干しえび（湯で戻し、みじん切り）…大さじ１
- ねぎ（みじん切り） ………………大さじ１
- サラダ油 ……………………………大さじ½
- だし汁…………………………………大さじ１
- しょうゆ ……………………………大さじ½

作り方

1 さやいんげんは５cm程度の斜め切りにする。

2 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。

3 丸皿にのせ、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

ブロッコリーとコーンのサラダ

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（２人分）

ブロッコリー …………………………1株（150g）
スイートコーン（ホール）……………………50g
にんじん（薄切り）……………………………少々

作り方

1 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。

2 ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

3 お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（２人分）

かぼちゃ ……………………………………130g
マヨネーズ …………………………………20g
ナチュラルチーズ …………………………30g

作り方

1 かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ５mmに切る。

2 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。

3 丸皿にのせて、**レンジ「500W」**で**約３～４分**加熱する。

キャベツとウィンナーのスープ煮

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約 5 ～ 8 分		

材料（2 人分）

キャベツ ……………………………………100g
ウィンナー ………………………………… 4 本
スープ（熱湯＋固形スープの素 2 コ）……400mL
塩・こしょう ……………………………各少々

1 mL＝ 1 cc

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープ、塩、こしょうを入れる。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約 5 ～ 8 分**加熱する。

レタスの温サラダ

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約 2 ～ 3 分		

材料（2 人分）

レタス ……………………………………150g
かつおぶし …………………………………適量
ごま油 ……………………………………適量
しょうゆ …………………………………適量

作り方

1 レタスは大きめにちぎる。

2 深めの皿にレタスを入れて、かつおぶし、ごま油、
しょうゆをかける。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約 2 ～ 3 分**加熱する。

きのこソテー

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約 3 ～ 4 分		

材料（2 人分）

えのき ………………………… ］合わせて約200g
しめじ ………………………… ］
塩・こしょう ……………………………各適量
しょうゆ・バター ………………………各適量

作り方

1 えのきとしめじは小房にほぐす。

2 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜる。

3 **2**にラップをして、**レンジ「500W」**で**約 3 ～ 4 分**加熱する。

マカロニグラタン

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約18～23分		

材料（２人分）

マカロニ（ゆでて油をからめる）…………50g
A
- とり肉（一口大に切る）………………50g
- 玉ねぎ（薄切り）……………中1/4コ(50g)
- むきえび ……………………………50g
- マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
- 白ワイン・バター ……………各大さじ1/2
- 塩・こしょう ……………………各少々

バター（型にぬるもの）…………………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）…40g

ホワイトソース
バター ……………………………………25g
薄力粉 ……………………………………20g
牛乳 ……………………………………300mL
塩・こしょう ……………………………各少々

1 mL＝1 cc

作り方

1 ホワイトソースを作る。（下記参照）

2 耐熱容器にAを入れ､丸皿にのせて**レンジ「500W」**で**約４分**加熱して混ぜる。

3 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。

4 グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。
残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。

5 丸皿に並べて**両面グリル**で**約18～23分**焼く。

☆ホワイトソースが冷めたときは**手動レンジ「500W」**であたためてから、焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ「500W」**で**約１分30秒**加熱する。

2 **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れ、丸皿にのせて**レンジ「500W」**で**約７分**加熱する。
途中で２～３回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

冷凍グラタン（オーブン用）

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約25～30分		

材　料

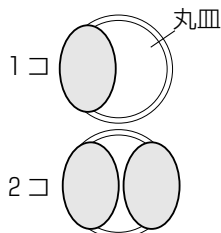
市販のオーブン用冷凍グラタン… １～２皿（１皿約220g）

作り方

1 丸皿にグラタンを並べる。

2 **両面グリル**で**約25～30分**焼く。

☆市販のレンジ用冷凍グラタンは、**冷凍食品「２.グラタン」**を使う。➡20ページ

並べ方

冷凍ピザ（オーブン用）

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約10～15分		

材　料

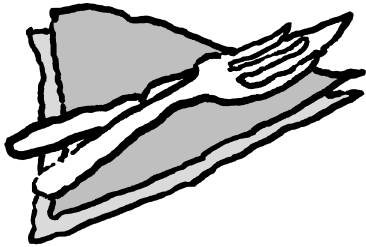
市販のオーブン用冷凍ピザ… １枚（直径約14cm）

作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **両面グリル**で**約10～15分**焼く。

☆市販の冷蔵ピザは、**両面グリル**で**約８～12分**焼く。

ハンバーグ

キー名	レンジ「500W」	付属品	
加熱時間	約３～４分		

材料（２人分）

ひき肉（合挽き）……………………………150g
玉ねぎ（みじん切り）……………中½コ（100g）
卵 ……………………………………………½コ
パン粉 ……………………………………½カップ
塩・こしょう・ナツメグ …………………各少々

作り方

1 玉ねぎは耐熱容器に入れ、丸皿にのせて レンジ「500W」で**約３～４分**加熱する。

2 ボウルに1、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。４等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判形にまとめて中央を少しくぼませる。

3 フライパンを中火で熱して、サラダ油大さじ１をしき、2の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。

4 3を丸皿にのせて レンジ「500W」で**約３～４分**加熱する。

肉じゃが

キー名	レンジ「500W」＋「200W」	付属品	
加熱時間	約15分＋約20分		

材料（２人分）

牛薄切り肉（一口大に切る） ………………100g
じゃがいも（大きめの乱切り）…中２コ（300g）
玉ねぎ（くし形切り）……………中１コ（200g）
A { だし汁 ……………………………200mL
A { みりん …………………………小さじ２
A { 砂糖・しょうゆ ………………各大さじ２

１mL＝１cc

作り方

1 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせて レンジ「500W」で**約15分**加熱する。

3 取出してアクを取り、かき混ぜて レンジ「200W」で**約20分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径21cm深さ８cm程度の物をお使いください。

さけのホイル焼き

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約17〜20分		

材料（2人分）

- さけ……………………………2切（1切約80g）
- しめじ…………………………………………適量
- 塩・こしょう……………………………各少々
- バター・酒………………………………各少々

作り方

1. さけとしめじは軽く塩、こしょうする。
2. 25cm×25cmにアルミホイルを広げてバターをぬり、さけとしめじをのせ、酒をふって包む。
3. 丸皿に**2**を並べ**両面グリル**で**約17〜20分**焼く。

焼きいも

キー名	オーブン「200℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約40〜50分		

材　料

- さつまいも（Mサイズ）…………2本（600g）

作り方

1. さつまいもは洗って水気をとる。
2. 丸皿にアルミホイルをしき、さつまいもをはなして並べる。
3. **オーブン「200℃」**で**約40〜50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。火の通りが悪い場合は**オーブン「200℃」**で様子を見ながら加熱してください。

とりの照り焼き

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約20〜25分		

材料（2人分）

- とり肉 ………………………………1枚（約240g）
- A
  - しょうゆ…………………………………60mL
  - みりん ……………………………大さじ1
  - 砂糖 ………………………………大さじ½
  - おろししょうが ……………………½かけ

1mL＝1cc

作り方

1. とり肉は1枚を2等分し、身の厚い部分を切り開く。
2. Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。
3. 丸皿にアルミホイルをしき、皮を上にして並べる。
4. **両面グリル**で**約20〜25分**焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

焼きもち

キー名	両面グリル	付属品	
加熱時間	約8〜10分		

材　料

- もち…………………………4コ（1コ50g）

作り方

1. 丸皿にアルミホイルをしき、もちをはなして並べる。
2. **両面グリル**で**約8〜10分**焼く。

☆焼き色はつきにくいです。ふくれてきたらでき上がりです。

型抜きクッキー

キー名	オーブン「160℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約18～23分		

材料（40コ分）

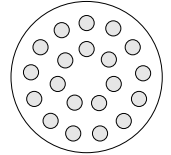
- バター（柔らかくしておく）……………45g
- 砂糖 ……………………………………40g
- 卵 ……………………………………M玉½コ
- バニラエッセンス ………………………少々
- A { 薄力粉 ……………（合わせてふるう）……120g / ベーキングパウダー ………小さじ½

※上記分量は2回分です。

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。
2. 1にAを加えてサックリと混ぜる。ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。
3. 粉を軽くふった台の上で、生地を約5mmの厚さに伸ばし、お好みの形で抜く。
4. 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、3を並べる。

（外周 13コ 内周 7コ）

5. **オーブン「160℃」**で**約18～23分**焼く。

チョコチップクッキー

キー名	オーブン「160℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約18～23分		

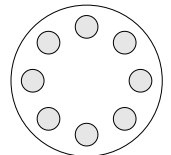
材料（16コ分）

- バター（柔らかくしておく）……………50g
- 砂糖 ……………………………………40g
- 卵黄 …………………………………M玉1コ分
- バニラエッセンス ………………………少々
- チョコチップ ……………………………50g
- アーモンド（ダイス） ……………………大さじ2
- A { 薄力粉 ……………（合わせてふるう）……100g / ベーキングパウダー ………小さじ½

※上記分量は2回分です。

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。
2. 1にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、16コに丸める。
3. 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにして、アーモンドを飾る。

4. **オーブン「160℃」**で**約18～23分**焼く。

クッキー作りのコツとポイント

- **生地の大きさや厚さをそろえる** 生地の大きさや厚さが違うと焼き上がりが均一にならない。
- **生地がベタベタしてきたときは** そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。
- **加熱後はすぐに食品を取出す** しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

自動 スポンジケーキ　ヒーター加熱

キー名	ケーキ	付属品	
加熱時間	約39〜41分		
〈手動の場合〉オーブン「150℃」(予熱なし) 約40〜45分			

材料（直径18cmのケーキ型１コ分）

スポンジケーキ
- 薄力粉 ……90g
- 砂糖 ……90g
- 卵 ……M玉３コ
- バター ……15g
- 牛乳 ……小さじ２
- バニラエッセンス ……少々

シロップ
- 砂糖 ……小さじ２
- 水 ……大さじ１強
- ブランデー ……小さじ２

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど お好みのもの ……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム ……200mL
- 砂糖 ……20g
- バニラエッセンス・ラム酒 ……各少々

１mL＝１cc

作り方　共立て法（ハンドミキサーを使うとき）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 2に砂糖を加え、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の１〜２分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 3にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら加え、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる）

5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて **レンジ「500W」**で**約30〜40秒**加熱してとかす。

6 4に5を加え、手早く混ぜる。

7 6をケーキ型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 丸皿の中央にのせて **ケーキ** を押して焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

☆焼き足りないときは、
手動オーブン「150℃」で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから１度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせて丸皿にのせ **レンジ「500W」**で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを加える。

ケーキ作りのコツとポイント

●**使う型は**
金属製の丸型を使う。

●**ボウルや泡立て器は**
水分や油分のついてない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●**卵は**
室温に出しておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●**薄力粉は**
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を加え、角が立つまで泡立てる。

作り方　別立て法（泡立てを手で行うとき）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 卵は、卵黄と卵白に分け、卵白は大きめのボウルにとる。

3 卵黄に砂糖の半量を入れ、白っぽくマヨネーズ状になるまで泡立てる。

4 卵白は角が立つまで泡立てる。残りの砂糖を少しずつ入れてさらに泡立てる。

5 **4**に**3**を入れて泡を消さないように混ぜ合わせる。

6 あとは共立て法の**4**～**11**と同様に作る。

かんたんパン（レンジ発酵パン）

キー名	オーブン「180℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約17分		

材料（６コ分）

強力粉……………………………………120g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）
　……………………………小さじ1（3g）
牛乳 ……………………………………80mL
砂糖………………………大さじ1½（15g）
塩 …………………………小さじ1弱（2g）
バター ……………………………………13g

作り方

1 バターと牛乳を耐熱容器（ボウル）に入れ、レンジ「500W」で**約40〜50秒**加熱する。かき混ぜてバターをとかし、40℃程度にする。

2 1にドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。

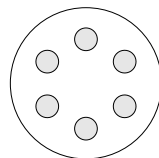
3 ラップをかけて、丸皿にのせ、レンジ「レンジ発酵」で**約４分**加熱する。そのまま庫内で10分休ませる。（一次発酵）

4 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。

5 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15〜20分休ませる。（ベンチタイム）

6 再度、生地を丸くととのえる。丸皿に合わせて切ったオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。

7 レンジ「レンジ発酵」で**約３分**加熱する。そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）

8 オーブン「180℃」で**約17分**焼く。

カップケーキ

キー名	オーブン「170℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約20〜23分		

材料（６コ分）

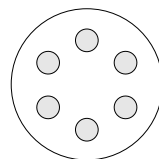
バター（柔らかくしておく）………………40g
砂糖 ………………………………………40g
卵 ………………………………………M玉１コ
バニラエッセンス …………………………少々
むきくるみ（きざむ）………………………30g
薄力粉 ………………（合わせて）………40g
ベーキングパウダー…（ふるう　）·小さじ⅔
アーモンドスライス ………………………15g
カップケーキの型（市販のアルミケース）… 6コ

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。

2 卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。

3 薄力粉を入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。

4 丸皿に並べてオーブン「170℃」で**約20〜23分**焼く。

ロールパン

キー名	オーブン「180℃」(予熱なし)	付属品	
加熱時間	約17〜20分		

材料（6コ分）

強力粉……150g
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…小さじ1
砂糖……20g
塩……小さじ½
卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）…100mL
バター（柔らかくしておく）……15g
サラダ油（ボウルにぬるもの）……少々
とき卵……½コ分

1mL＝1cc

パン作りのコツとポイント

●**発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて **オーブン「発酵40℃」**で **約40〜60分** 発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 **オーブン「発酵40℃」**で **約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「180℃」**で **約17〜20分** 焼く。

故障かな？と思ったら

修理など依頼される前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

こんな場合は故障ではありません。	
電源が入らない **表示が出ない**	●電源プラグをコンセントに差込んで、ドアを開閉しましたか。 ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉してください。 （電源プラグを差込んだだけでは、表示は出ません。） 加熱終了後5分過ぎると、自動的に電源が切れて表示が消えます。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ ●停電していませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズがとんだり、ブレーカーが落ちていませんか。 （電流容量不足）
キーを押しても作動しない	●ドアは確実に閉まっていますか。 ●操作後、5分を過ぎていませんか。 ▶ドアを開閉し、もう一度キーを押してください。 「待機時消費電力ゼロ」のため ➡2ページ ●**あたため**・**冷凍食品**「1.ピラフ」の**仕上がり** ⌄（弱め）は選べません。
食品が加熱されない	●レンジ加熱のとき、食品が金属容器・アルミホイルなどでおおわれていませんか。 ●**スタート**を押し忘れていませんか。 ●表示部に「デモ」が表示されていませんか。 店頭展示用（デモ）モードになっています。 キーを押しても加熱されません。 ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。
火花が出る	●金・銀模様の容器、針金など金属を使った容器を使用していませんか。 ●庫内の壁にアルミホイルなど金属が触れていませんか。 ●食品の量がきわめて少なくありませんか。 ●電波出口、庫内底面に汚れ（食品カスなど）がついていませんか。 ➡28ページ
煙が出たり、いやなにおいがする	●カラ焼きをしましたか。➡12ページ 庫内の油を焼き切るため、煙やにおいが出ることがあります。 ●庫内やドアの内側に食品カス、油などがついていませんか。 ▶庫内のにおいが気になるときは、汚れをふきとった後でカラ焼きをしてください。➡12ページ

こんな場合は故障ではありません。	
調理のでき上がりが悪い	●メニューの材料、分量、作り方を確認してください。 ●加熱中、ひんぱんにドアを開閉しませんでしたか。 ●他の料理ブックを使ったとき、でき上がりが多少異なることがあります。
表示部がくもる ドアがくもり、水滴が落ちる	●冬場やメニューにより、ドアの内側や表示部がくもることがあります。 ▶ドアの内側に露がつき、床にたれたときは、布でふいてください。
加熱中、加熱後に 音がする	●加熱中の「カチカチ」「カッチン」「ブーン」「ジィージィー」「チリチリ」等の音は、加熱をコントロール（制御）している音やレンジの動作音です。 ●熱による膨張、収縮でポコッ、キシキシという音が出ることがあります。
加熱中に音・庫内灯の明るさが変化する	●60Hzのときは断続運転となるため、レンジの動作音・庫内灯の明るさが周期的に変化します。
丸皿が回らない	●丸皿が白いため、回っていないように見えていませんか。 ▶食品を丸皿の端にのせて**あたため**で確認してください。
丸皿、回転アミが左右に回る	●回転方向は一定ではなく、左右どちらにも回ります。
表示部に「デモ」が 表示されている	●店頭展示用（デモ）モードになっています。 キーを押しても加熱されません。 ▶電源プラグを抜いて、数秒後に再度差込んでください。 「デモ」が消え、デモモードが解除されます。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。
故障の状況と表示部の英数字（A1、E0、E5、P0、P1、P2など）を、お買上げの販売店にご連絡ください。

ご連絡いただきたい内容

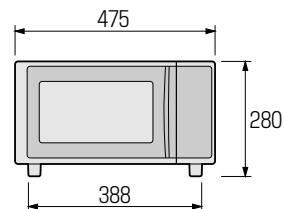
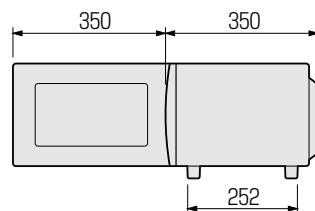
1. 品　　　名　（オーブンレンジ）
2. 形　　　名　（RO-　　　）
3. お買上げ日　（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況　（できるだけ具体的に）

※付属品のお買求めは、お買上げの販売店にご相談ください。

仕様

電　　源		交流100V　50Hz／60Hz共用
電子レンジ	消費電力(50Hz／60Hz)	900W／1300W
	高周波出力	自動：500W・140W相当・120W相当 手動：500W・200W相当
	発振周波数	2450MHz
オーブン	消費電力	1140W
	温度調節	30℃・40℃（発酵）／100～250℃
グリル	消費電力	1140W
トーストキー	消費電力	1140W
「0」表示のとき	消費電力	1.5W
待機時消費電力		0 W
寸　　法	外形	幅475×奥行350×高さ280mm
	庫内（有効）	幅290×奥行310×高さ150mm
	ターンテーブル（丸皿）直径	275mm
質　　量		14kg

外形寸法（単位mm）

正面図

側面図

※付属品については11ページをご覧ください。
※60Hz（1300W）時は断続運転となるため、消費電力量は50Hz（900W）時と同じです。調理時間も同じです。
※レンジ出力120～200W相当は、50Hz・60Hzにかかわらず、断続運転となります。
※レンジ出力500Wでの連続運転時間は20分間です。その後は自動的に350Wの断続運転となります。
※待機時消費電力とは、電源プラグを差込んだ状態で、表示部が消灯しているときの消費電力です。
※このオーブンレンジの250℃での運転時間は約12分間です。その後は自動的に200℃に切換わります。
（空焼き防止のためです。庫内に食品が入っている場合、温度は切換わりません。）
※この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only and cannot be used in any other country. No servicing is available outside of Japan.

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジ・電子レンジの点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり､時には安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか	● 電源コードやプラグが異常に熱い。 ● コゲくさい臭いがする。 ● 製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ● 自動的に切れないときがある。 ● その他の異常・故障がある。	▶	ご使用中止	故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。

三菱電機株式会社
三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県大里郡花園町小前田1728-1

MITSUBISHI
RO-S5C

ZT945Z565H01＊